

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE W CHOROBY TRZUSTKI

### Postępowanie dietetyczne

- należy spożywać 4-5 posiłków w ciągu dnia, regularnie w określonych godzinach i w niewielkich objętościach. Ostatni posiłek zaleca się 2 godziny przed snem,
- podstawą diety jest **wykluczenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych,**
- bezwzględnie z diety należy wyeliminować:
  - tłuste wędliny, salceson, kaszankę, pasztety, wątrobiankę, konserwy mięsne, metkę, majonez,
  - tłuste mięsa, smalec, słoninę, boczek, łój, golonki,
  - kapustę, warzywa strączkowe (fasola, groch, soja, soczewica, bób), cebulę, czosnek, por,
  - produkty wędzone,
  - tłuste sery (żółte, topione, smażone, pleśniowe), pełnotłuste mleko,
- w diecie **dozwolone są**: chudy ser biały, chude mleko, chude gatunki mięsa i ryb, chude wędliny,
  - tłuszcz w postaci masła, oleju powinien być podawany w ograniczonej ilości, ok. **20 - 25 g**  
gdzie: 1 łyżka oleju roślinnego zawiera 10 g tłuszczu,  
1 łyżeczka masła zawiera 5 g tłuszczu,
  - wraz z poprawą stanu zdrowia można minimalnie zwiększać ilość tłuszczu,
- w diecie **wskazane** jest: pieczywo pszenne (kawiorek, bułki), drobne kasze (manna, jaglana, kuskus), makaron nitki, ryż biały,
  - produkty zbożowe pełnoziarniste należy z diety wyeliminować,
- warzywa i owoce należy podawać tylko gotowane i **przetarte** w postaci musów, soków (rozcieńczone w proporcji 1:1 z wodą), galaretek, kisielei,
- mleko i produkty nabiałowe należy wprowadzać ostrożnie - zależy od indywidualnej tolerancji pacjenta,
  - ⇒ **w przypadku biegunek należy z diety wyeliminować mleko i jego przetwory**, wskazana jest tzw. dieta bezmleczna lub bezlaktozowa,
- każdy nowy produkt najlepiej wprowadzać w odstępach 2-3 dniowych,
- z technik obróbki kulinarnej stosuje się: **gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w pergaminie, rękawie do pieczenia lub naczyniu żaroodpornym oraz duszenie bez tłuszczu**,
  - bezwzględnie eliminuje się smażenie, pieczenie z wytworzeniem rumianej skórki,
    - ⇒ nie stosuje się zasmażek.
  - zupy i sosy należy sporządzać na wywarach warzywnych,
  - dozwolone są 1 - 2 jajka tygodniowo – na miękko, jajecznicą na parze oraz w potrawach takich jak: lane ciasto, drobny makaron, pulpety,
  - potrawy można przyprawić łagodnymi przyprawami,
  - warzywa i owoce należy podawać w formie przetartej, rozdrobnionej, musów,
- w początkowej rekonwalescencji należy wprowadzić do diety produkty zawierającą małą ilość tłuszczu np. niskotłuszczowe gatunki mięsa, chude ryby, chude sery białe, odtłuszczone mleko, pianę z białka jaj,
- wskazane jest picie około 2,0 - 2,5 l płynów dziennie (najlepsze nawodnienie organizmu zapewnia woda mineralna niegazowana),
- **w przypadku współistniejącej cukrzycy należy z diety całkowicie wykluczyć** takie produkty jak:
  - cukier, miód, wysokosłodzone dżemy, powidła, syropy owocowe, soki owocowe słodzone,

⇒ należy bezwzględnie skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem w celu ustalenia bezpiecznej ilości błonnika pokarmowego w codziennej diecie.

Tab. Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanej ilości i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu i błonnika pokarmowego w chorobach trzustki

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko 1,5% - 0,5% tłuszczu, kawa zbożowa, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe i warzywne, chude jogurty naturalne (0,5%- 1,5% tłuszczu), woda mineralna niegazowana	Mleko z zawartością 2% tłuszczu, chude naturalne kefir, maślanka - <i>jeżeli jest tolerancja</i>	Alkoholowe, kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, woda gazowana, napoje gazowane typu cola, pepsi, tłuste mleko, koktajle na bazie śmietany
Pieczywo	Chleb pszenny, bułka pszenne, suchary	Pieczywo półcukiernicze: biszkopty	Chleb żytni świeży, razowy, pieczywo chrupkie, żytnie, pieczywo z otrębami, pieczywo z ziarnami
Dodatki do pieczywa	Chudy twaróg, mięso gotowane, chude wędliny drobiowe, pasta z sera, gotowanego chudego mięsa i warzyw, pasta z ryb, białko jaja (ścięte, omlety na białku)	Masło, marmolada, miód, jajecznica na parze	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztetowa, kiszka, smalec, ostre i tłuste sery żółte, ser „Feta”, sery pleśniowe (Brie, Camembert), twaróg tłusty, sery topione, sery smażone, jaja smażone, jaja na twardo, jaja w majonezie, jaja sadzone, nadmiar żółtek, dżemy z drobnymi pestkami
Zupy i sosy	Rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, ryżowa, krupnik, koperkowa. Sosy łagodne: koperkowy, potrawkowy, pietruszkowy	Chudy rosół z cielęciny lub drobiu, zupa pomidorowa	Tłuste zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane dużą ilością śmietany, zaprawiane żółtkiem, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, buliony, sosy tłuste zawiesiste: cebulowy, grzybowy, chrzanowy, musztardowy, śmietanowy, majonezowy
Dodatki do zup	Bułka pszenna, grzanki pszenne, kasza manna, biały ryż, płatki ryżowe, ziemniaki, lane	Kaszka jęczmienna drobna (mazurska, perłowa), kasza kukurydziana, płatki owsiane	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo, grube kasze (gryczana)

	ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe		
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki mięs: cielęcina, królik, indyk, kurczak - bez skóry, chude ryby: sandacz, dorsz, szczupak, lin, pstrąg, morszczuk, mintaj, potrawy gotowane, pulpety, potrawki	Chuda wołowina, schab, polędwica, ryby i mięsa w postaci duszonej bez obsmażenia na tłuszczu, pieczone w pergaminie, rękawie do pieczenia lub naczyniu żaroodpornym	Tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, gęsi kaczka. tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, potrawy smażone, pieczone w sposób tradycyjny; wędzony drób, ryby i inne mięsa, podroby, mięsa i ryby marynowane, wędzone i peklowane
Potrawy mięsne i półmięsne	Risotto z sosem, makaron nitki z mięsem, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	Zapiekanki z drobnych kasz, warzyw i chudego mięsa	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, placki ziemniaczane, kotlety ziemniaczane, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, racuchy
Tłuszcze		Oleje roślinne tłoczone na zimno dodawane do gotowych potraw: lniany, z orzechów włoskich, z awokado, rzepakowy, z kielków pszenicy, oliwa z oliwek; masło	Smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde (np. Palma, Kasia itd.), śmietana kremowa, śmietana 30% tłuszczu, majonez
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczek, patison, cukinia, seler, pietruszka, pomidory bez skórki i pestek, gotowane w wodzie, na parze, w całości, purée, musy, soki	Brokuł, szpinak, buraki	Suche nasiona roślin strączkowych, warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, ogórki, brukiew, papryka, rzodkiew, rzepa, szczypiorek, kalarepa, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane (w occie), solone, grzyby
Ziemniaki	Gotowane, pieczone, purée		Smażone z tłuszczem, frytki, chipsy
Owoce	Dojrzałe owoce bez skórki i pestek lub pieczone, przetarte: jabłko, brzoskwinia, morela, banan; rozcieńczone soki owocowe (1:1)	Truskawki (wywar, przetarte), suszona czarna jagoda	Wszystkie niedojrzałe oraz czereśnie, gruszki, daktyle, owoce marynowane, konserwowe, orzechy, migdały

Desery	Kompoty, kisiele, musy, budynie, galaretki owocowe, suflety, przeciery owocowe bez pestek	Ciasto biszkoptowe, ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	Tłuste ciasta, torty, deser z używkami, czekolady nadziewane, batony, chałwa, lody czekoladowe z dodatkiem bakalii lub orzechów, słodycze i ciasta zawierające kakao, orzechy, mak
Przyprawy	Łagodne: natka pietruszki, koperek, majeranek, sok z cytryny, kwasek cytrynowy, wanilia, melisa	Sól, słodka papryka, tymianek, estragon, bazylika, kminek, cynamon, cukier	Ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, chrzan, musztarda, ketchup, gorczyca, gałka muszkatołowa, nadmiar cukru